# Wenn die Stärke nachlässt

Über Erschöpfung, Angst, Schlaflosigkeit und die stille Krise hinter beruflicher Verantwortung.

**Für Unternehmer, Selbstständige und Führungskräfte, denen es gerade nicht gut geht – und die darüber sprechen möchten.**

**PRIVATPRAXIS PSYCHOTHERAPIE · PAARTHERAPIE · COACHING**

Mannheim · Ludwigshafen · Online

01 / WIEDERERKENNEN

# Du funktionierst. Aber wie lange noch?

Du wachst um 3:17 Uhr auf. Dein Kopf ist sofort bei den offenen Entscheidungen, den Zahlen, dem Gespräch von gestern. Du weißt, dass Du schlafen musst. Gerade das macht Dich noch wacher.

Am Morgen sitzt Du wieder am Schreibtisch. Du beantwortest Nachrichten, führst Gespräche, triffst Entscheidungen. Nach außen sieht vieles aus wie immer. Innerlich kostet Dich das zunehmend Kraft.

Vielleicht kennst Du nur einen Teil davon: Herzklopfen vor einem Termin. Ein Druckgefühl in der Brust. Unruhe am Wochenende. Reizbarkeit gegenüber Menschen, die Dir wichtig sind. Die Angst, irgendwann nicht mehr zu funktionieren.

Und womöglich ist es nicht einmal ein einzelnes Problem, das Dich belastet. Es ist die Summe – und die Unsicherheit darüber, was gerade mit Dir geschieht.

## Was, wenn andere merken, wie schlecht es Dir geht?

Menschen, die gewohnt sind, Verantwortung zu tragen, sprechen über solche Gedanken oft erst spät. Nicht weil sie keine Worte kennen. Sondern weil sie über Jahre gelernt haben, Probleme zu lösen, statt selbst zum Gegenstand der Sorge zu werden.

Vielleicht brauchst Du im Moment keine weitere Methode, um effizienter zu werden. Sondern einen Ort, an dem Du nicht funktionieren musst.

# Wenn der Körper nicht mehr mitspielt

Psychische Belastung zeigt sich nicht nur als Gedanke oder Gefühl. Sie kann den Schlaf, die Konzentration, den Appetit und die körperliche Anspannung verändern. Manche Menschen erleben plötzlich Angst, obwohl sie sich bisher als ausgesprochen belastbar kannten.

Andere beschreiben eher eine merkwürdige Leere: Dinge, die früher Freude gemacht haben, fühlen sich anstrengend an. Selbst kleine Entscheidungen werden zur Aufgabe.

### Drei Erfahrungen, die Betroffene häufig besonders verunsichern:

Schlaflosigkeit. Die Nacht wird zur zweiten Arbeitsschicht. Du versuchst, Gedanken zu stoppen, beobachtest die Uhr und fürchtest bereits den nächsten Tag.

Angst. Ein Gespräch, eine Reise, ein Kundentermin oder auch ein scheinbar ruhiger Moment lösen Unruhe aus. Du beginnst, Situationen zu meiden, die früher selbstverständlich waren.

Erschöpfung. Selbst nach einem freien Wochenende fühlst Du Dich nicht erholt. Du arbeitest langsamer, zweifelst stärker und benötigst mehr Energie, um nach außen souverän zu bleiben.

## „Warum kann ich das nicht einfach abstellen?“

Diese Reaktionen sind keine Charakterschwäche. Sie sind auch keine Diagnose. Schlafprobleme, Angst und Erschöpfung können unterschiedliche psychische und körperliche Ursachen haben und sollten bei anhaltenden oder ausgeprägten Beschwerden fachlich abgeklärt werden.

03 / VERSTEHEN

# Warum die Anspannung nicht einfach verschwindet

Stell Dir vor, Du liegst nachts wach und denkst: „Wenn ich morgen wieder so müde bin, schaffe ich den Termin nicht.“ Dein Körper reagiert auf diesen Gedanken mit Anspannung. Du prüfst, ob Du schon schläfrig wirst. Du wirst wacher. Die Sorge um den Schlaf hält den Schlaf fern.

Bei Angst kann etwas Ähnliches geschehen. Du bemerkst Herzklopfen, deutest es als Warnsignal und beobachtest Deinen Körper noch genauer. Die Angst vor der Angst verstärkt die Anspannung.

Das sind mögliche Aufrechterhaltungskreisläufe: Nicht nur die ursprüngliche Belastung zählt, sondern auch, wie wir auf die ersten Beschwerden reagieren.

Bei chronischer Überforderung kommt oft ein zweiter Kreislauf hinzu: Du merkst, dass Deine Leistungsfähigkeit sinkt. Um das auszugleichen, arbeitest Du länger, kontrollierst mehr und gönnst Dir weniger Erholung. Kurzfristig gelingt es vielleicht. Langfristig fehlen Dir weitere Ressourcen.

> **Der Versuch, die Kontrolle zurückzugewinnen, kann selbst zur Belastung werden.**

Wichtig ist die Unterscheidung: ?Burnout? bezeichnet in der ICD-11 (Internationale Klassifikation der Krankheiten, 11. Fassung) ein arbeitsbezogenes Phänomen infolge chronischen, nicht erfolgreich bewältigten Arbeitsstresses. Angstzustände, Schlafstörungen oder depressive Beschwerden dürfen nicht pauschal damit erklärt werden. Sie können eigenständig behandlungsbedürftig sein.

# Was die Krise mit Deiner Geschichte zu tun haben kann

Warum fällt es einem Menschen leichter, Grenzen zu setzen, während ein anderer noch Verantwortung übernimmt, obwohl er längst erschöpft ist? Warum kann der eine über seine Angst sprechen, während der andere sie selbst vor nahestehenden Menschen verbirgt?

Ein Teil der Antwort liegt möglicherweise in unseren Erfahrungen: Was wurde in Deiner Familie als Stärke angesehen? Wann bekamst Du Anerkennung? Wie wurde mit Fehlern, Unsicherheit oder Hilfsbedürftigkeit umgegangen?

Vielleicht hast Du gelernt, dass Leistung Sicherheit schafft. Dass Du niemanden enttäuschen darfst. Dass Du Dich auf andere besser nicht verlässt. Oder dass Du immer derjenige sein musst, der die Ruhe bewahrt.

Solche Überzeugungen können beruflich lange hilfreich sein. Unter hoher Belastung können sie aber dazu beitragen, dass Du Warnsignale übergehst, keine Hilfe annimmst oder Dir selbst kaum Erholung zugestehst.

## Was hat Dich lange stark gemacht – und was kostet Dich diese Stärke heute?

Nicht jede Krise hat ihren Ursprung in der Kindheit. Wirtschaftliche Sorgen, Konflikte, Erkrankungen, Verluste oder Überforderung können eigenständig schwer wiegen. Die eigene Geschichte zu betrachten bedeutet nicht, die äußeren Belastungen kleinzureden. Es erweitert die Frage: Was passiert gerade – und warum trifft es mich auf diese Weise?

05 / ISOLATION

# Wenn Du mit niemandem wirklich sprechen kannst

Im Unternehmen kannst Du nicht jede Sorge offen teilen. Mitarbeitende erwarten Orientierung. Geschäftspartner möchten Verlässlichkeit. Vielleicht befürchtest Du, dass Unsicherheit als Schwäche ausgelegt wird.

Zu Hause möchtest Du niemanden zusätzlich belasten. Oder Du merkst, dass gut gemeinte Sätze wie „Mach doch einfach mal Urlaub“ an Deinem eigentlichen Problem vorbeigehen.

So kann eine besondere Form von Einsamkeit entstehen: Du bist ständig von Menschen umgeben, aber kaum jemand weiß, wie es Dir wirklich geht.

Vielleicht hast Du schon einmal versucht, Dich zu öffnen – und Dich anschließend unverstanden gefühlt. Vielleicht ist es auch das erste Mal, dass Du ernsthaft über professionelle Hilfe nachdenkst.

## Du musst Deine Situation nicht erst überzeugend erklären können.

Ein vertrauliches therapeutisches Gespräch kann zunächst genau dafür Raum schaffen: die Beschwerden sortieren, Zusammenhänge erkennen, Ängste aussprechen und gemeinsam klären, welche Unterstützung sinnvoll ist. Ohne betriebliche Rolle, ohne Rechtfertigung, ohne Erwartung, sofort eine Lösung präsentieren zu müssen.

06 / PERSÖNLICHER CHECK

# Wie schlecht geht es Dir wirklich?

Nimm Dir einen Moment. Es geht nicht um einen Test mit Punkten oder eine Diagnose. Die Fragen sollen Dir helfen, genauer hinzusehen.

| | |
|---|---|
| 01 | Wann hast Du zuletzt mehrere Nächte hintereinander erholsam geschlafen? |
| 02 | Gibt es Termine oder Situationen, vor denen Du inzwischen Angst hast? |
| 03 | Wie viel Energie brauchst Du, um nach außen souverän zu wirken? |
| 04 | Welche Beschwerden verschweigst Du anderen ? und weshalb? |
| 05 | Was passiert, wenn Du Dir vorstellst, Verantwortung abzugeben? |
| 06 | Wann hast Du zuletzt jemandem offen gesagt, wie es Dir geht? |
| 07 | Was befürchtest Du, könnte geschehen, wenn Du so weitermachst? |

Du musst diese Fragen nicht allein beantworten. Und Du musst nicht warten, bis gar nichts mehr geht, um Unterstützung zu suchen.

07 / NÄCHSTE SCHRITTE

# Was jetzt helfen kann

Der erste Schritt besteht nicht darin, sofort wieder voll leistungsfähig zu werden. Zunächst geht es darum, Deine Situation ernst zu nehmen und besser zu verstehen.

Beschwerden abklären. Anhaltende Schlaflosigkeit, ausgeprägte Angst oder starke Erschöpfung gehören ärztlich beziehungsweise psychotherapeutisch eingeordnet. Körperliche Ursachen, Depressionen, Angststörungen und andere Schlafprobleme müssen gegebenenfalls mitbedacht werden.

Den Druck nicht weiter erhöhen. Wenn Du merkst, dass Deine bisherigen Strategien nicht mehr funktionieren, ist „noch mehr Disziplin“ möglicherweise keine hilfreiche Antwort. Prüfe, welche Anforderungen gerade tatsächlich unverzichtbar sind.

Aus dem Schweigen herauskommen. Du musst nicht jedem alles erzählen. Aber ein vertrauliches Gespräch kann helfen, Gedanken zu ordnen und die eigene Situation weniger isoliert zu erleben.

Die tieferen Zusammenhänge anschauen. Wenn sich bestimmte Konflikte, Ängste oder Überforderungsmuster wiederholen, kann es sinnvoll sein, nicht nur die aktuellen Symptome, sondern auch ihre individuellen Hintergründe zu verstehen.

> **Du musst nicht erst zusammenbrechen, um Deine Belastung ernst nehmen zu dürfen.**

Bei akuter Selbstgefährdung oder einem medizinischen Notfall ist unmittelbare Hilfe erforderlich (in Deutschland 112). Ein Ratgeber ersetzt keine Diagnostik oder Behandlung.

08 / PERSÖNLICH

# Ein Gespräch auf Augenhöhe

Als Interim Manager und Diplom-Betriebswirt habe ich über viele Jahre im Management, in der IT-Leitung und in der Unternehmensberatung gearbeitet. Entscheidungsdruck, wirtschaftliche Verantwortung und schwierige Führungssituationen sind mir aus eigener beruflicher Erfahrung vertraut.

Seit 2018 führe ich eine Privatpraxis für Psychotherapie, Paartherapie und Coaching. Mit Psychologie und menschlichem Verhalten beschäftige ich mich intensiv seit 1992.

Im Rahmen einer Therapie besteht für Dich die Möglichkeit herauszufinden, was hinter Deinen Beschwerden steht: Welche Belastungen wirken aktuell? Welche Ängste sind entstanden? Welche Erfahrungen und inneren Überzeugungen spielen möglicherweise eine Rolle? Und was kann Dir helfen, wieder mehr innere Sicherheit zu gewinnen?

> **Du musst nicht erklären, was unternehmerische Verantwortung bedeutet.**

Wenn Du unter Erschöpfung, Ängsten, Schlafstörungen oder einer persönlichen Krise leidest, kannst Du Dich für ein vertrauliches Erstgespräch an mich wenden. Wir schauen gemeinsam, was Dich belastet und welche konkreten Schritte Dir helfen können.

**PRIVATPRAXIS PSYCHOTHERAPIE · PAARTHERAPIE · COACHING**

Ludwigshafen · Mannheim · Online

Für Unternehmer, Selbstständige und Führungskräfte

**von-nagel.org**

Hinweis: Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz; keine ärztliche Behandlung. Bei Bedarf ist eine ergänzende ärztliche oder fachärztliche Abklärung sinnvoll.